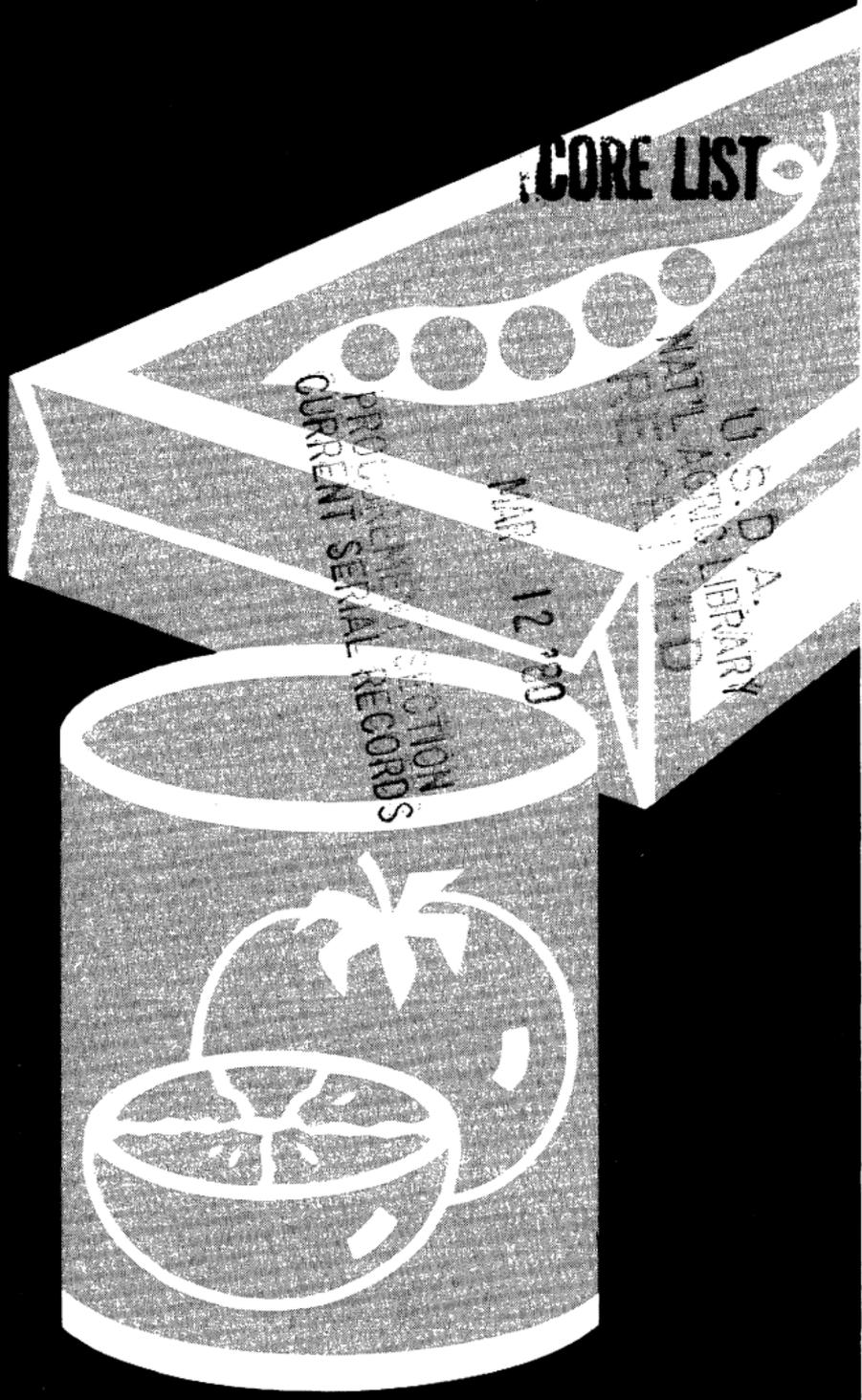


MS #167

Ag 84 Hg

Reserve

# Como Comprar HORTALIZAS ENLATADAS Y CONGELADAS

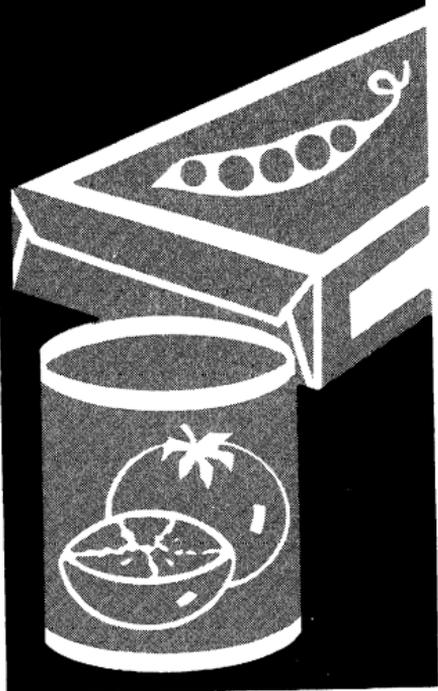


U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

<b>Indice</b>	<b>Página</b>
Introducción .....	3
Comprobación de la calidad .....	3
Qué hay en la etiqueta .....	5
Tamaños y raciones .....	6
Elaboración comercial .....	9
Estilos, sazonomientos o aliños y salsas .....	10
Advertencias sobre los envases .....	11
Una guía del comprador de hortalizas tanto enlatadas como congeladas ...	11
Alcachofas .....	15
Espárragos .....	15
Judías o frijoles secos de varias clases .....	15
Judías o ejotes, verdes y céreos (wax) .....	16
Judías o frijoles de Lima .....	16
Remolachas .....	17
Brécol o brocoli .....	17
Coles de Bruselas .....	17
Repollo .....	18
Zanahorias .....	18
Coliflor .....	18
Maíz .....	18
Maíz machacado (Hominy) .....	19
Setas .....	19
Quingombó o quimbombó .....	20
Cebollas .....	20
Guisantes ojinegros y de otras variedades del sur de EE. UU. .	20
Guisantes verdes .....	21
Pimientos .....	22
Patatas o papas .....	22
Espinacas y otras verduras .....	22
Calabacines .....	23
Batata o camote .....	23
Tomates .....	23

\* El "black-eye," incluido entre los guisantes es la semilla de una planta trepadora de los trópicos, la *Vigna sinensis*, llamada en Estados Unidos "cowpea" (guisante de vaca). Se la cultiva para enriquecer el terreno y para alimentar el ganado con las semillas. Los guisantes pertenecen al género *Pisum* y las judías al *Phaseolus*. Si bien la "cowpea" se parece a los anteriores, pertenece a otro género, al *Dolichos*.

# 245 Como Comprar HORTALIZAS ENLATADAS Y CONGELADAS



## Introducción

Las hortalizas, enlatadas o congeladas, proporcionan las vitaminas, los compuestos inorgánicos y la energía necesarios como parte obligada de nuestro régimen alimenticio.

Estos productos de fácil preparación culinaria son, no sólo convenientes, sino también necesarios, en especial cuando la temporada de las hortalizas frescas ha pasado.

Todas las hortalizas enlatadas y las congeladas son sanas y nutritivas, pero pueden diferir en calidad—la diferencia en calidad significa diferencia de gusto, de textura y de aspecto de las hortalizas, y también de su precio.

Quien tenga que escoger hortalizas enlatadas o bien congeladas habitualmente, o quien no sepa qué lata o paquete puede convenirle más en cierta ocasión para cierto objeto, encontrará aquí datos importantes para tomar una decisión acertada.

## Comprobación de la Calidad

El Servicio de Compra-Venta Agrícola del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA por brevedad) ha establecido grados de calidad para la compra-venta de muchos productos de huerta tanto enlatados como congelados. Estos grados se utilizan en gran escala por los dedicados a esta industria en el plano mayorista, como una base para establecer el valor de sus productos. Si una dada hortaliza se acondiciona para la venta bajo la continua inspección del USDA, las latas o paquetes que el comprador

encuentra en los establecimientos de venta pueden llevar en la etiqueta cualquiera de estos grados oficiales:

**U.S. Grade A**  
o  
**Fancy**

Las hortalizas "Grade A" se seleccionan cuidadosamente en cuanto a color, delicadeza y falta de tachas o defectos. Son las hortalizas más delicadas, suculentas y sabrosas que se producen.

**U.S. Grade B**  
o  
**Extra Standard**

Los productos de huerta "Grade B" son de calidad excelente, si bien no tan escogidos en cuanto a color y delicadeza como los de "Grade A." Por lo general son ligeramente más crecidos o maduros y por lo tanto tienen un sabor un poco distinto del de los más suculentos de "Grade A."

**U.S. Grade C**  
o  
**Standard**

Los productos "Grade C" no ofrecen la uniformidad de color y sabor propia de los productos de grado superior A y B, y por lo general son más maduros o talludos. Son una compra ventajosa cuando la apariencia no importa demasiado—por ejemplo, si estas hortalizas se destinan a servir de ingredientes de sopa o *souffle*.

**Packed under  
continuous in-  
spection of the  
U.S. Department  
of Agriculture**

Esta declaración puede aparecer en la etiqueta juntamente con uno de los grados anteriores, o bien hallarse por sí sola. Su presencia es garantía de que el contenido de la lata o paquete correspondiente es saludable y por lo menos de calidad aceptable.

A veces los grados mencionados arriba, así como la declaración precedente, pueden hallarse dentro de un perfil en forma de escudo, que es la marca oficial del USDA.



El empleo de los grados oficiales y el servicio de inspección previo que dicho empleo exige y el industrial paga, no son obligatorios sino voluntarios. Pero la mayoría de las hortalizas enlatadas, así como las congeladas, se envasan y se les pone el precio de acuerdo con su calidad, aun cuando la marca de calidad respectiva no conste en la etiqueta. A veces el grado no va precedido del "U.S.," y, por ejemplo, se lee en la etiqueta "Fancy" o "Grade A." Todo producto marcado de esta manera tiene que poseer la calidad U.S. Fancy o U.S. Grade A, incluso si no ha sido objeto de inspección oficial en cuanto a calidad.

La marca de fábrica de un producto de huerta enlatado o congelado puede ser también marca de calidad. Las empresas cuyos productos se anuncian en escala nacional dedican especial cuidado al mantenimiento, año tras año, de la misma calidad de aquéllos. También los productos de marca no anunciada pueden ofrecer cierta garantía de calidad, con frecuencia a un precio ligeramente menor. Y muchos almacenes, en particular los almacenes en cadena, ofrecen dos o más calidades con arreglo a sus propias etiquetas (o etiquetas privadas).

## Qué hay en la etiqueta

Una reglamentación solvente del envasado y empaquetado de los productos, y del contenido de la etiqueta, debe facilitar al comprador la adquisición de lo que realmente necesita o busca. Y también debe permitirle una rápida comparación de los precios. La reglamentación exige que la etiqueta del envase—sea lata o paquete—contenga:

- El nombre más común o de uso general del producto, así como la forma o manera de su preparación. Esta manera o "estilo"—por ejemplo, entero, rebanado o cortado en cubitos—puede ilustrarse en la etiqueta, de preferencia a decirlo por escrito.
- El contenido debe expresarse en el total de onzas, así como en libras y onzas si la lata o paquete contiene una libra o más, o menos de 4 libras.

Las etiquetas deben expresar también el grado de calidad, la variedad, el tamaño y la fase de madurez de la hortaliza; el sazónamiento, el número de raciones, las instrucciones para cocerla, así como las recetas de cocina más apropiadas, y orientaciones sobre la manera de servirla. Si la etiqueta da el número de porciones o raciones, los reglamentos

requieren que la cuantía de la porción ("serving") se exprese en unidades corrientes—onzas o tazas— a fin de que el comprador sepa cuánto ha de servir por persona.

Caso de que la hortaliza se haya envasado bajo la inspección continua del USDA, la etiqueta puede contener también el grado oficial de calidad junto con el escudo indicativo de que el producto se envasó bajo constante inspección.



## Tamaños y Raciones

La ración o porción de la mayoría de las hortalizas cocidas para adultos suele ser media taza o sea 4 onzas ó 113 gramos. Los niños y los adultos frugales se dan por satisfechos con raciones más pequeñas—de un tercio o un cuarto de taza.

Es cosa a veces difícil el decidir qué tamaño de lata o paquete debe comprarse, debido a que las hortalizas, enlatadas o congeladas, se envasan de acuerdo con su peso neto, más bien que según el volumen. Además, el número de tazas que se obtienen de un tamaño particular de envase, varía de una hortaliza a otra.

La tabla de la siguiente página indica la cantidad aproximada de una verdura cocida que se obtiene de latas o paquetes medianos, de productos de huerta congelados o enlatados. Esta tabla permite al comprador saber cuántas latas o paquetes necesita en un dado momento, o si debe adquirir tamaños grandes o pequeños.

Cantidad  
aproximada de hortalizas  
cocidas que se obtienen de:

Hortalizas	Latas		Paquetes congelados	
	Tamaño del envase	Tazas	Tamaño del envase	Tazas
Espárragos, cortados . . . . .	14 onz.	1 $\frac{1}{3}$	10 onz.	1 $\frac{1}{4}$
Judías o frijoles, verdes o céreos, cortados . . . . .	15 $\frac{1}{2}$ onz.	1 $\frac{3}{4}$	9 onz.	1 $\frac{2}{3}$
Judías o frijoles, de Lima . . . . .	16 onz.	1 $\frac{3}{4}$	10 onz.	1 $\frac{2}{3}$
Remolachas, rebanadas en cubos o enteras	16 onz.	1 $\frac{3}{4}$	—	—
Brécol, cortado . . . . .	—	—	10 onz.	1 $\frac{1}{2}$
Zanahorias, en cubos o rebanadas . . . . .	16 onz.	1 $\frac{3}{4}$	10 onz.	1 $\frac{2}{3}$
Coliflor . . . . .	—	—	10 onz.	1 $\frac{1}{2}$
Maíz, grano entero . . . . .	16 onz.	1 $\frac{2}{3}$	10 onz.	1 $\frac{1}{2}$
Col rizada . . . . .	15 onz.	1 $\frac{1}{3}$	10 onz.	1 $\frac{1}{8}$
Quingombó o quimbombó . . . . .	15 $\frac{1}{2}$ onz.	1 $\frac{3}{4}$	10 onz.	1 $\frac{1}{4}$
Guisantes . . . . .	16 onz.	1 $\frac{3}{4}$	10 onz.	1 $\frac{2}{3}$
Patatas o papas fritas . . . . .	—	—	9 onz.	1 $\frac{2}{3}$
Espinacas . . . . .	15 onz.	1 $\frac{1}{3}$	10 onz.	1 $\frac{1}{4}$
Calabacines, rebanados . . . . .	—	—	10 onz.	1 $\frac{1}{3}$
Tomates . . . . .	16 onz.	1 $\frac{7}{8}$	—	—



## Elaboración comercial

Las hortalizas que se enlatan y congelan se cultivan ya con este destino en mente. Las plantas de enlatado o congelado se establecen por lo general en las comarcas productoras, de modo que el producto cosechado se elabora cuando se halla en la fase más favorable y el tratamiento conserva su valor nutritivo óptimo.

Como primera medida, las hortalizas frescas se lavan en grandes tinas, por las cuales el agua circula de una manera continua, o se lavan bajo un rociado del mismo líquido. A la mayoría de las hortalizas congeladas se las somete a una cocción rápida y parcial con el objeto de evitar cambios durante su almacenaje y sus efectos perniciosos en el olor y el sabor. Las patatas o papas, remolachas, zanahorias y otros productos que deben ser mondados, son objeto de un tratamiento especial y se mondan por medio de máquinas apropiadas. Los tallos de hortalizas, tales como las judías verdes, se cercenan automáticamente por medio de máquinas cortadoras especiales.

A continuación, las hortalizas se extienden sobre una superficie plana y movediza que las lleva a los operarios encargados de afinar, en caso necesario, el tratadajo mecánico precedente y de eliminar las partes o unidades defectuosas o dañadas. Otros productos, como los guisantes, también pueden seleccionarse por tamaño mediante un equipo especial. Y el resultado final es la obtención de un producto del grado cualitativo deseado.

Hecho esto, las hortalizas se envasan en latas o en paquetes, y a veces se les añade algún adobo. Las latas y los paquetes se sellan automáticamente mediante maquinaria de gran velocidad.

El paso final del tratamiento de las hortalizas enlatadas consiste en la cocción dentro de la lata sellada ya, en condiciones estrictamente establecidas en cuanto a tiempo y temperatura, y en su rápido enfriamiento. Esto es lo que permite al producto conservar su calidad sin necesidad de refrigeración. (Una vez abiertas las latas, el contenido deber ser refrigerado, por supuesto, si no se consume inmediatamente, pero no es preciso sacarlo del recipiente en que se compró.)

Como detalle final de este proceso de elaboración, las hortalizas congeladas se congelan con rapidez en cámaras especiales de baja temperatura.

En las plantas más recientes, la mayor parte de las operaciones de preparación de estos productos

son realizadas por equipo automatizado, por lo que los empleados fabriles apenas tienen necesidad de poner sus manos en las hortalizas llegadas de la huerta. Esta elaboración a gran velocidad nos brinda productos higiénicos, cosechados en el momento más propicio de su desenvolvimiento y de su sabor o gusto.

## **Estilos, Sazonamientos o Aliños y Salsas**

Los productos de huerta tanto enlatados como congelados se venden bajo distintas formas o "estilos." Los remolachas, las judías verdes, las patatas o papas y otros, pueden comparse enteras, rebandas, cortadas en cubitos y bajo otras formas. Los productos enteros suelen costar más que los cortados en otros estilos, por la simple razón de que es difícil evitar que cosas tan frágiles se rompan durante todo el proceso de su elaboración. Ciertos artículos, como las remolachas, por ejemplo, se seleccionan según su tamaño cuando se preparan enteros, lo cual se añade al coste o precio de venta. Sin embargo, las hortalizas enteras de un tamaño uniforme resultan más atractivas en la mesa, bien se sirvan frías o calientes.

"Fancy-cut" hortalizas, como las judías verdes "a la francesa" y las zanahorias "a la julienne" (judías verdes y zanahorias cortadas longitudinalmente) cuestan más por lo general que las cortadas de otra manera o de otro estilo, y por el hecho de ser más llamativas se prestan mejor para adornar un plato de ocasión o una ensalada fría.

Las judías verdes cortadas en trozos menudos, las zanahorias en forma de cubitos y los tomates en pedazos, son ejemplos de estilos de presentación de hortalizas más económicos y más apropiados para sopas, flanes y otras combinaciones.

Hay muchas hortalizas congeladas en salsas de manteca, con setas, y otros aderezos o condimentos. También se venden algunas hortalizas enlatadas que contienen salsas o aderezos de esta clase, como tomates, pimientos verdes y cebolla. Por supuesto, estos productos enlatados cuestan más que los simples o sin añadidos, pero tienen la ventaja de permitir romper la rutina sin esfuerzo alguno.

## **Advertencias sobre los envases**

Al comprar hortalizas enlatadas hay que cerciorarse de que el envase no rezuma líquido, ni está abultado o deformado por sus extremos, pues esto indica que tal envase ha sufrido deterioro. Las pequeñas abolladuras de las latas no afectan su contenido, pero hay que evitar los recipientes maltratados.

Los paquetes de hortalizas congeladas deben estar firmes, ni doblados ni desgarrados. Dado que los productos congelados deben consumirse inmediatamente después de deshelarlos, evítense los paquetes flácidos, reblandecidos o rezumantes. Estos defectos son indico de que los paquetes han sido deshelados antes, o de que se están deshelando en el momento de comprarlos. También los paquetes que tienen manchas de origen interno o del producto pueden haber sido deshelados o recongelados desde que salieron de la planta de elaboración. Puede ocurrir que el contenido no sea nocivo al comerlo, pero los productos recongelados no tienen el mismo sabor que tenían antes.

Los productos que se venden en jarras o envases de vidrio están provistos de tapadera de rosca o sellada al vacío para evitar la contaminación. Si una vez comprado se descubre cualquier irregularidad en la tapadera, devuélvase el envase al almacén y notifíquese el caso al gerente.

## **Una guía del comprador de hortalizas tanto enlatadas como congeladas**

Tanto la calidad como el estilo de un producto de huerta, bien se le añadan o no aderezos o salsas especiales, repercuten en el precio correspondiente, y también influyen en la manera de servir dicho producto a fin de obtener el máximo provecho del dinero que costó y de la calidad adquirida.

No es asunto difícil escoger el estilo, los aderezos y las salsas más apropiados, por la sencilla razón de que se muestran o ilustran en la etiqueta de cada lata o paquete. El grado o calidad no suele estar indicado en la etiqueta, pero se puede llegar a distinguir unos de otros probando los productos de distinta marca de fábrica o de distinta firma distribuidora.

A fin de ayudar al consumidor a escoger la calidad de las hortalizas enlatadas y de las congeladas, se describen a continuación las características de las más corrientes, así como la manera o estilo de presentarlas.

## TOMATES ENLATADOS

Muestras típicas

U.S.  
GRADE  
A



U.S.  
GRADE  
B



U.S.  
GRADE  
C



Los tomates de los grados superiores tienen el color rojo más intenso y los más de ellos están enteros o en trozos de mayor tamaño.

## JUDIAS VERDES CONGELADAS

Muestras típicas

U.S.  
GRADE  
A



U.S.  
GRADE  
B



U.S.  
GRADE  
C



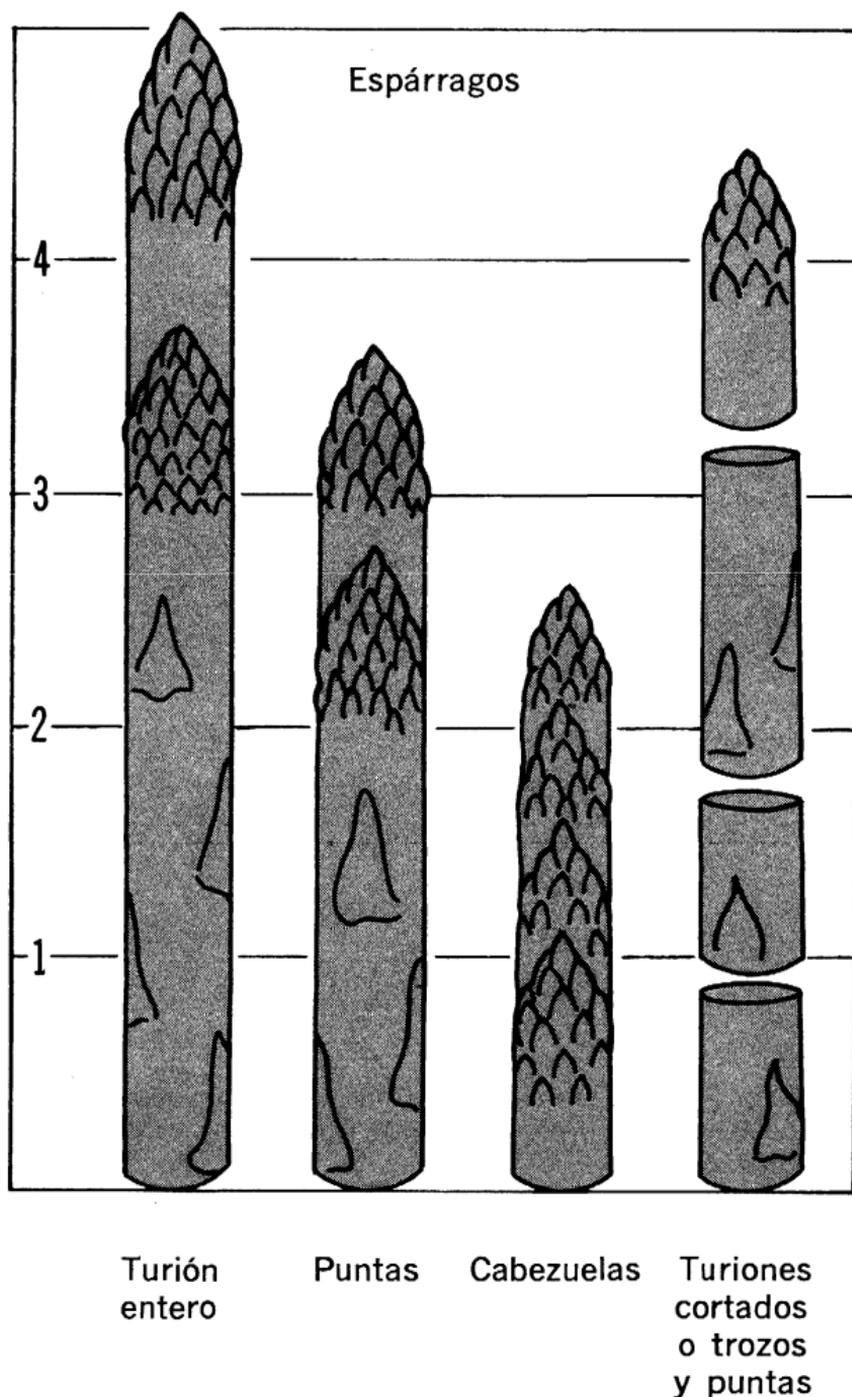
A medida que la calidad mejora, las vainas son menores y menos crecidas, el color es más uniforme y se notan en ellas menos defectos.

## No se olvide que:

Las hortalizas de grado A o "Fancy," bien enteras o cortadas en forma llamativa—"fancy"— es probable que cuesten más. Pero en cambio son más tiernas o delicadas, tienen mejor sabor y realzan el mérito de un almuerzo o de una cena especial, ya se sirvan en caliente o en ensalada fría.

Las hortalizas de grado o calidad B o "Extra Standard," tanto las rebanadas como las cortadas de la manera corriente, cuestan menos. Son apropiadas para servir las calientes o en guisos o ensaladas de gelatina.

Las hortalizas de grado C or "Standard" cortadas en cubitos o en simples pedazos, son las más económicas y se prestan para hacer sopas, purés y otras combinaciones.



Las hortalizas de cualquiera de los tres grados, sea cual fuere su estilo, son saludables y nutritivas. Y los gustos dependen de las personas: unas las prefieren tiernas (Grado A), pero las hay a quienes gustan más las hortalizas más talludas (de Grados B o C).

## **Alcachofas**

Los corazones de alcachofa—la parte interna de la cabeza—se venden tanto enlatados como congelados. También se los empaqueta en vinagre y en salsas para servirlos encurtidos o como *hors d'oeuvre*. Las enlatadas enteras pueden servirse como hortaliza fresca. La reiterada y obligada recogida a mano de las alcachofas, llegado el momento de la cosecha, encarece relativamente esta hortaliza.

## **Espárragos**

Los espárragos cuestan más que otras hortalizas debido a que gran parte de su cosecha y preparación para el mercado hay que hacerlas a mano. El turión o espárrago (*spear*) consta del tallo y cabeza, o punta (*tip*). Hay dos clases de espárragos, los de una, verdes y los de la otra, blancos. Los primeros se enlatan o congelan; los segundos, sólo se enlatan. Los espárragos blancos constituyen una golosina, y se producen amontonando la tierra alrededor de la esparraguera de modo que los turiones crezcan debajo, sin exposición a la luz. Con frecuencia los espárragos se envasan en tarros de vidrio, en vez de latas, y con la advertencia en la etiqueta de que se les ha añadido cloruro de estaño para preservar su color natural.

## **Judías o frijoles (secos) de varias clases**

Son muchas las clases de judías maduras o secas vendidas enlatadas. Se preparan con salsa de tomate, con azúcar marrón y con melaza, por lo general con carne de cerdo y cocidas al horno. Las judías blancas y pequeñas, se enlatan también con salsa de tomate

y a veces con alguna carne de cerdo o con alguna sustancia que les dé sabor de carne. Las judías rojas (las llamadas en inglés "kidney beans") se preparan, para enlatarlas, con una salsa endulzada o con una salmuera clara.

## Judías o ejotes verdes y céreos

Las judías verdes, tanto para enlatar como para congelar, se reducen a dos clases, las de color verde y las de color cera o amarillentas (green o wax). En cuanto a su valor nutritivo, hay muy poca diferencia entre unas y otras, pero las verdes son las mejor conocidas. La variedad denominada "Lage Azul" (*Blue Lake*) suele especificarse en la etiqueta tanto de la lata como del paquete. Las judías italianas o "Romano" son grandes y aplanadas.

Los estilos de las judías, verdes o céreas, tanto enlatadas como congeladas son: enteras, francesas ("julienne" o "cordón de zapato") y cortadas. Las judías enteras se enlatan a veces en posición vertical; cuando son de casi la misma longitud, puede ocurrir que la etiqueta diga "enteras de estilo espárrago" (whole asparagus style). Las francesas, "julienne" o cordón de zapato, están cortadas en tiras longitudinales. Las cortadas al través llevan en la etiqueta simplemente "cut" o "short cut." Las cortadas diagonalmente se llaman "kitchen cuts" o "home cuts," o sea cortadas al estilo cocina u hogareño.

## Judías o frijoles de Lima

Son varios los tipos de judías de Lima que se enlatan y se congelan para el consumo. Las de la variedad "Fordhook," nombre este que suele aparecer en las etiquetas, son grandes y gruesas; las de otras variedades de la misma judía, son pequeñas y delgadas, por lo cual se las llama generalmente Limas "baby." Estas judías de Lima pueden ser blancas, amarillas o verdes, según cual sea la fase en que se recogen. A cada color corresponde un sabor distinto. Las verdes son por lo general las más jóvenes o tiernas.

Otra variedad de judías de Lima se denomina en inglés "speckled butter beans" o judía de manteca moteada, y se encuentra en forma congelada principalmente. Se trata de una variedad de judías mayores que las demás de Lima, y tienen un sabor especial. Su color varía desde el verde, rosado y rojo hasta el lavanda y púrpura, y las motas pueden ser marrón, púrpura y de otros colores.

Las judías de Lima de "U.S. Grade A" y "Grade B" son menos feculentas que las "U.S. Grade C," y las judías "baby" tienen menos fécula que las grandes.

## **Remolachas**

Las remolachas se enlatan enteras, rebanadas, en cuartos, en cubos y en tiras. Las que se enlatan en una salsa espesa con azúcar y vinagre, se llaman remolachas "Harvard."

## **Brécol o brocoli**

El brécol congelado se empaqueta en tallos enteros, en tallos cortos o flósculos (la cabeza con una porción pequeña del tallo), en cortes o piezas y picado.

El brécol congelado de calidad superior se parece mucho al fresco tal como aparece en la planta, pues contiene pellas compactas de color verde-oscuro o azulado, a veces con un tono ostensiblemente purpúreo. El de segunda calidad suele tener las pellas ligeramente menos compactas o apiñadas.

## **Coles de Bruselas**

Las coles de Bruselas son una variedad de la especie de la col común y tienen el parecido de repollos diminutos. Deben su nombre a la actual capital de Bélgica, donde tuvieron al parecer su origen.

Las coles de Bruselas congeladas de mejor calidad tienen las hojuelas apretadas entre sí y carecen de manchas y otros defectos.

## Repollo

La sola forma en que el repollo preparado o tratado se vende en los almacenes y mercados de comestibles es la "sauerkraut." El repollo picado o cortado en forma de tiras estrechas, se fermenta en una mezcla de su propio jugo y sal, y se le puede añadir, para darle sabor, algún condimento de pimientos, tomates y algunas especias. Se vende en latas y en paquetes refrigerados, y a veces el producto semifresco se vende en barriles y en otros envases.

## Zanahorias

Las zanahorias, lo mismo enlatadas que congeladas, se pueden obtener enteras, cuarteadas, en cubitos, en tiras, en trozos redondos (cuts) y en briznas (éstas sólo congeladas). Especialmente sabrosas son las zanahorias diminutas enlatadas.

## Coliflor

Antes de congelar la coliflor, se divide la pella en pequeños haces o cabezuelas. La de calidad o "Grade A" es de un color entre blanco y blanco-crema. La "Grade B" es ligeramente grisácea o marrón, que se vuelve blanca al cocerla.

## Maíz

El maíz tierno se prepara y vende bajo muchas formas, estilos y calidades. El enlatado puede presentarse en estilo crema—con pedazos de grano, grandes y pequeños, en una salsa espesa y cremosa, preparada con maíz, sal, azúcar y agua y hasta a veces pequeña cantidad de fécula. El estilo de grano entero se caracteriza por tener los granos enteros y por lo general dentro de un líquido relativamente claro.

También hay un estilo envasado al vacío, con los granos intactos y con muy poco líquido o con ninguno. La mayor parte del maíz enlatado pertenece a las variedades entre amarillas y doradas, si bien se enlata también alguno blanco. El maíz denominado en inglés "shoe peg," algo así como *percha de zapato*, es un estilo de maíz blanco, de grano pequeño y estrecho y de un sabor especial.

La mayoría del maíz congelado tiene el grano entero y el color entre amarillo y dorado. Una cantidad considerable de él se congela en la espiga, con la tusa.

Tanto el enlatado como el congelado pueden contener pimientos y otros productos para darle sabores especiales y realzar su apariencia.

Mucho del maíz así preparado se enlata o empaqueta con arreglo a la graduación oficial de la calidad U.S.

Así, el "U.S. Grade A" es tierno y succulento, sin defectos y de sabor excelente.

El "U.S. Grade B" es ligeramente más maduro que el de "Grade A" y también correoso, tiene pocos defectos o ningunos y buen sabor.

El maíz de calidad "U.S. Grade C" se recoge más maduro que el de las calidades anteriores, pero tiene mucho sabor y es nutritivo.

## **Maíz machacado (Hominy)**

Este producto se obtiene del maíz madurado sobre el terreno u ordinario. Los granos se ponen a remojo, se cuecen ligeramente y entonces se despojan de la cáscara antes de proseguir su elaboración. Este "hominy" puede obtenerse en bolsas plásticas, en envases de refrigerador, si bien abunda más enlatado, bien en forma líquida o gelatinosa. El segundo, gelatinoso, se puede cortar en rebanadas y freírse como pastelillos de patata o papa.

## **Setas**

Las setas se enlatan de varias maneras o estilos: enteras (con el pedicelo), como "botones" o sombreretes (sin el pedicelo), rebanadas y en trozos (del pedicelo y del sombrerete juntos).

Se las presenta a veces en manteca y hervidas antes de enlatarlas. Y en algunos almacenes se pueden comprar también congeladas.

## **Quingombó o quimbombó (“Okra”)**

Este producto se llama también en inglés “gumbo,” y es muy común en los estados del sur de Estados Unidos. Se usa en ellos con frecuencia para espesar ciertos guisos y sopas, y como ahora se prepara ya enlatado y congelado, se consume también en escala creciente en otras regiones.

Las vainas pequeñas enteras y las vainas cortadas en rodajas, se encuentran en venta, bien enlatadas o congeladas. El quingombó fermentado y enlatado después, se fermenta parcialmente en salmuera, y tiene un sabor ácido parecido al del “kraut.” Por lo general, el quingombó enlatado y fermentado, firme y de un color verde brillante, puede servirse como “side dish” o “hors d’oeuvre,” si bien su uso principal es como ingrediente de sopas y de otros platos. Las “vainas” pequeñas de esta hortaliza se venden también encurtidas.

## **Cebollas**

Las cebollas se venden enteras tanto enlatadas como congeladas; y en forma de anillos empanados y secos, sólo se pueden adquirir congeladas. Las enlatadas enteras se envasan en una especie de salmuera o líquido salado. Las cebollas enlatadas y las congeladas de calidad superior se seleccionan especialmente de acuerdo con su tamaño, variedad y forma, de manera que conservan su buen aspecto durante el proceso de su preparación.

## **Guisantes ojinegros y de otras variedades**

Hay varias clases de guisantes denominados en inglés “black-eye” o sureños (Southern peas) y también “creme” y “purple hull.” Se obtienen de una leguminosa de distinto género que la del guisante, de la “cowpea,” cuyas semillas, no maduras aún, se venden enlatadas y congeladas. A veces, junto con las semillas, se encuentran trocitos tiernos de las vainas como condimento a como aderezo. Algunos de estos “guisantes sureños” se enlatan una vez que alcanzan su madurez, cuando están secos ya. Son estos “guisantes” un tanto más feculentos y tienen sabor distinto.

## Guisantes verdes

Una de las hortalizas más corrientes y aceptadas son los guisantes, bien estén enlatados o congelados. Hay variedades distintas, cultivadas especialmente para su preparación de cada una de las dos maneras, en atención a los diferentes efectos del enlatado y del congelado en el color y el sabor. Para enlatar se cultivan dos tipos: los de corteza fina y tempranos o de comienzos de junio, y los que tienen hoyuelos en la piel o de tipo dulce. La mayoría de los guisantes congelados son de este segundo tipo, el dulce, resultante de cruces y selecciones con miras a obtener un color del grano de un verde profundo.

Los guisantes "U.S. Grade A" o "Fancy" son tiernos y sabrosos, y su color es el típico suave color verde. Su jugo es de un verde muy claro y parecido al agua. Es raro encontrar algunos descoloridos en una lata de esta clase.

Los guisantes enlatados "U.S. Grade B" o "Extra Standard" pueden ser ligeramente harinosos, pero tienen muy buen sabor. Su color puede variar un poco y la lata puede contener unos pocos guisantes de color desvaído, así como algunos de ellos rotos. El líquido puede ser ligeramente opaco y de un verde ligero.

Los guisantes enlatados de "U.S. Grade C" o "Standard" tienden a ser harinosos, y su sabor no es tan dulce como los de los grados o calidades A y B. Son de un color verde apagado, y la lata puede contener algunos rubios, de color crema o rotos. El líquido puede ser muy opaco y tener sabor feculento o harinoso.

Muchos de los guisantes tempranos enlatados se clasifican por tamaño: diminutos, pequeños, medianos pequeños, medianos grandes, grandes, y grandes extra. El tamaño de los guisantes suele indicarse en la etiqueta. "Garden run" indica que no se hizo la separación de tamaños. "Assorted sizes" quiere decir que la lata contiene guisantes de dos tamaños consecutivos. "Mixed sizes" declara que son de tres o más tamaños, y finalmente, "Sifted" indica que ciertos tamaños han sido excluidos. Los guisantes dulces no se clasifican normalmente por su tamaño.

Los guisantes congelados son en su mayoría mayores y no tan redondos como los cultivados para enlatar. Tampoco suelen separarse por tamaños, si bien una cierta cantidad de guisantes redondos y pequeños de calidad excelente se congelan también para la venta.

## Pimientos

Los pimientos, bien verdes o rojos, se congelan con tallo y sin él, enteros, en mitades, rebanados y cortados en cubículos. Estos pimientos congelados son muy convenientes para hacer rellenos y para decorar platos de otros alimentos. Los de ambos tipos—verdes y rojos—se pueden adquirir también enlatados.

## Patatas o papas

Son las patatas o papas uno de los productos, preparados o semipreparados para el consumo, que se venden de más maneras. Las pequeñas y tiernas pueden hallarse enlatadas en agua salada; otra forma de presentarlas consiste en cortarlas en tiras largas y delgadas y freirlas luego y enlatarlas al vacío para comerlas de inmediato; se pueden congelar también, una vez fritas y cortadas de muchas formas y tamaños; la fritura puede hacerse en relativamente poca grasa en una sartén o cosa parecida, y también sumergidas en un recipiente profundo lleno de grasa—a veces con las patatas dentro de un “cesto” de alambre; otra manera de venderlas consiste en reducir las a una masa espesa y dar a ésta la figura que más convenga, como pastelillos, bollos, etc. En general, estas varias formas o estilos de preparar las patatas para su consumo en el hogar requieren una pasada por el horno antes servir las, y hasta pueden pasarse ligeramente por la sartén sin que pierdan su valor alimenticio.

## Espinacas y otras verduras

Hay varias verduras “de hoja” que se venden enlatadas o congeladas. Entre ellas se hallan las espinacas, las coles, la variedad de col llamada “kale” en inglés, la mostaza, los grelos (con los nabos o raíces tiernas y sin ellas), la endibia y la acelga. La espinaca se prepara con las hojas enteras o con las hojas cortadas de varias maneras, y a veces se le añaden varias salsas y condimentos. Estas verduras de alta calidad se preparan a partir de plantas poco crecidas y tiernas.

## Calabacines

Los calabacines enlatados y los congelados se preparan de los de verano—estrechos y alargados—cortados de través. Los hay de varias clases, entre ellas los sabrosos calabacines italianos o *zucchini*.

Las calabazas de invierno (winter squashes), de corteza más dura, bien enlatadas o congeladas, están por lo general cocidas y prontas para comerlas, bien como hortaliza o como relleno de tortas y pasteles.

## Batata o camote

La batata o camote se prepara para el mercado de varias maneras, desde las cocidas parcialmente, a las listas para comer. Las enlatadas pueden estar envasadas al vacío (sin líquido alguno), en jarabe o bien envasadas en forma comprimido y con muy poco líquido. Pueden, además, estar enteras, machacadas o cortadas en pedazos. En cuanto a las congeladas, las hay enteras, en mitades, peladas y sin pelar, cocidas, embutidas en una concha o cartucho, rebanadas, cortadas a la francesa—en tiras largas—en cubitos, machacadas y a veces moldeadas como pasteles o tortas.

## Tomates

Los tomates enlatados se pelan por lo general y se envasan en su propio jugo, si bien se les puede añadir cierta pulpa, de tomate también, o cierta pasta semisólida. Los de los grados superiores tienen mejor color y en general más pedozos enteros que partidos; además, carecen de pedazos de piel, de durezas y de otros defectos. Los "U.S. Grade A Whole" pertenecen a un grado especial, por lo común enteros todos.

Muchas especialidades de tomates enlatados, distintas de las que se compran comunmente, van apareciendo a la venta poco a poco. Los tomates de forma de pera o los de forma de ciruela, los rebanados, los cortados en cubos pequeños y de otras maneras, son de carne más firme y tienen poco jugo. Estos tomates o muchos de ellos, se pueden usar en ensaladas. Otras especialidades son: los tomates guisados, que contienen cebolla, pimientos y otros ingredientes que realzan su sabor; los tomates con quingombó, y tomates con pimientos picantes.

# Avisos Para Comprar HORTALIZAS ENLATADAS Y CONGELADAS



● La mayoría de las hortalizas, bien enlatadas o congeladas, se envasan y se les asigna un precio de acuerdo con su calidad (grado), incluso si este detalle no se hace constar en la etiqueta.

## OJO AL GRADO o CALIDAD

**"Grade A" o "Fancy."** Son los mejores productos en su clase: tiernos, succulentos, de sabor y color excelentes.

**"Grade B" o "Extra Standard."** Son productos ligeramente más crecidos o maduros, y tienen buen sabor y color.

**"Grade C" o "Standard."** Hortalizas maduras o crecidas, no tan sabrosas o de aspecto menos atrayente que las de los grados precedentes.



## OJO AL ESTILO

Los productos enteros o los seleccionados por el tamaño, cuestan más que los cortados.

Los cortados según formas muy elegantes o caprichosas cuestan más que los cortados de la manera corriente.

Los que se presentan en cubitos, en pedazos cortos o en piezas, son los más baratos.



## OJO AL GRADO U.S.

Si en una lata o paquete de hortalizas se indica el grado o marca de calidad U.S., el contenido ha sido envasado bajo la continua inspección del USDA. El grado U.S. correspondiente al producto puede hallarse dentro de la silueta del escudo del USDA.

● Todas las hortalizas enlatadas o congeladas son saludables y nutritivas.